

みんなのレシピ大募集

お好きなコープ商品を使ったレシピを教えてください。採用された方には500ポイントを進呈！レシピは一部変更することがございます。予めご了承ください。採用されたレシピの著作権はコープいしかわに帰属します。

- 応募要項** ●料理名 ●作り方 ●使用するコープ商品 ●商品またはレシピについてのコメント
- 応募方法** 本誌裏表紙の「お便り記入欄」に記入し、宅配担当者または店舗までお渡しください。

募集テーマ 「お弁当にも使えるレシピ」
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します！

ホームページからは



クックパッドに
「コボ丸キッチン」登場

「みんなのレシピ」がクックパッド内にある「コボ丸キッチン」に掲載されています。過去のレシピも季節にあわせて少しずつ紹介していきます。



Healthy recipe contest

ヘルシーレシピコンテスト 受賞レシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



「紫玉ねぎの甘酢漬け」
紫玉ねぎをカットして
かんたん酢に漬けておく

お徳用の大葉
(15枚以上・不揃い)
(次回1月4回) 138円(税抜)

サババボード

10分 283kcal (1人分)

材料/2人分

さば水煮缶…… 1缶 レモン…… 1/2個
ちくわ…… 5本 大葉…… 4~5枚
みょうが…… 2本 白ねぎ…… 3~4cm
白みそ…… 大さじ1 オリーブオイル……大さじ1

作り方

- 1 ボウルにしっかり汁を切ったさば水煮を入れ、身をほぐす。
- 2 ①に白みそと千切りにしたみょうが、白ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- 3 ちくわを縦に切り目を入れて開き、縦半分に切った大葉を左右向かい合わせに敷き、②を詰める。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、③のちくわの面をサッと焼く。
- 5 ④を器に盛り付け、お好みでレモンを搾る。

オレンジとナッツの 爽やか糎サラダ

20分 95kcal (1人分)

材料/4人分

鶏むね肉…… 1/2枚 ミックスナッツ…… 少々
レタス…… 1/2個 ミニトマト…… 3~5個
きゅうり…… 1本 塩麹…… 小さじ1
オレンジ(小)…… 1個 べりな合わせ酢……大さじ1

作り方

- 1 鶏むね肉を半分に開き、酒大さじ1/2と塩麹小さじ1/2(いずれも分量外)をかけてラップをする。600Wの電子レンジで1分、裏返して1分加熱し、ラップをしたまま粗熱を取る。
- 2 ①を手で裂き、加熱時に出た汁と一緒に冷ましておく。
- 3 レタスは手でちぎり、きゅうりは皮をピーラーで部分的にむいて5mmの輪切りにする。
- 4 オレンジ1/4個を皮ごと搾り、塩麹、合わせ酢を混ぜる。
- 5 残りのオレンジ3/4個は皮をむき細かく切る。
- 6 ②・③・⑤を混ぜ、④のドレッシングを絡める。
- 7 ミックスナッツは軽く砕いて散らし、ミニトマトは小さいものはそのまま、大きいものはカットして飾る。



食塩不使用ミックスナッツ
(スタンドパック)(319g)
(次回1月3回) 880円(税抜)



さば水煮缶とアボカドの 豆乳スープパスタ

25分 859kcal (1人分)

作り方

- 1 鍋にお湯を沸かし塩小さじ1(分量外)を加え、パスタをお好みの固さにゆでる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく(みじん切り)、ベーコン(千切り)、玉ねぎ(薄切り)を炒める。
- 3 ②の玉ねぎがしんなりしてきたら、豆乳を加える。
- 4 豆乳がフツフツし始めたらアボカド果肉1/2個分をつぶしながら加え、塩・こしょうで味を調える。
- 5 ④に①のパスタを入れ、スープと絡めて器に盛る。
- 6 ⑤の上に粗くほぐしたさば水煮と残りのアボカドをスライスしてのせる。
- 7 粗く刻んだミックスナッツをふりかけ、半分にカットしたミニトマトを飾る。

材料/2人分

パスタ…… 160g ミックスナッツ…… 20g
さば水煮缶…… 1缶 ミニトマト…… 適量
ベーコン…… 50g にんにく…… 1片
玉ねぎ…… 1/4個 オリーブオイル……大さじ1
アボカド…… 1個 塩・こしょう…… 適量
豆乳…… 200ml

アボカド(プレミアムリッチ)
徳用(400g・3個)
(次回1月3回) 398円(税抜)

さば缶の酢豚風

20分 433kcal (1人分)

材料/2人分

さば水煮缶…… 1缶 アボカド…… 1/2個
にんじん(中)…… 1/2本 キウイ…… 1/2個
玉ねぎ(小)…… 1/2個 にんにく・しょうが
ピーマン・赤ピーマン…… 各少々
黄ピーマン……各1/2個 オリーブオイル……大さじ2
A トマトケチャップ・酢・水……各大さじ1
B 砂糖・しょうゆ……各大さじ2 片栗粉……小さじ1/2

作り方

- 1 さば水煮をキッチンペーパーにのせ、少し汁を切り、食べやすい大きさに切る。
- 2 ①に片栗粉(分量外)をまぶして170℃の油(分量外)でカラッと揚げる。
- 3 にんじんは乱切りにしてゆでておく。玉ねぎ、各ピーマン、アボカド、キウイはさばと同じ大きさに切っておく。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、刻んだにんにく、しょうがを炒めて香りが立ったら、玉ねぎ、各ピーマンを加えて炒める。
- 5 ④にアボカド、にんじん、キウイを加えサッと炒め、混ぜ合わせたAを加える。
- 6 ⑤が煮立ってきたら②のさばを加えて絡める。



旬 鯖水煮(175g(固形量120g))
(次回2月1回) ゆとろぎ+食品
298円(税抜)

※写真は赤ピーマン・黄ピーマンの代わりにパプリカを使用。